

p.4~5

行政手続きをスマートに!
津島市のデジタル窓口がスタート!

■ 2月の市民課・保険年金課・税務課・収納課窓口延長日は1、8、15、22日です。午後7時まで利用できます。

■ 神島田連絡所(☎31-0773)では、土・日曜日(祝日・振替休日を除く)に住民票の写しと印鑑登録証明書の交付(印鑑登録証が必要)を行っています。

■ イベント等の開催の可否や詳細等は、市ホームページをご覧ください。各問い合わせ先へご確認ください。

津島市出身、神野大地選手直伝!

かみのだいち
神野大地の
神のランニング
クリニック



コーチ 神野大地氏
(セルソース)

箱根駅伝で区間賞を記録し「3代目山の神」として一躍その名を全国に轟かせ、2019年アジアマラソン選手権大会ではアジアチャンピオンに輝いた現役プロランナーであり、ふるさと津島応援広報大使も務める神野大地氏をコーチとして迎え、ランニングクリニックを開催します。

腕の振り方など走り方のコツからトレーニング方法まで、トップアスリートから直接アドバイスが受けられる貴重なランニングクリニックにぜひご参加ください。

日時・対象 3月11日(土)

第1部 午前10時～11時20分

小学生1人、保護者1人の50組
計100人(抽選)

第2部 午後1時～2時20分

中学生以上50人(抽選)

参加資格 市内在住の方

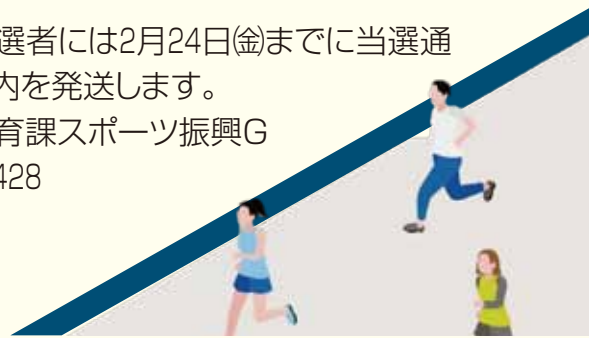
場所 生涯学習センター屋外運動場(雨天の場
合は同施設の体育室で開催)

参加費 無料

応募方法 2月6日(月)～17日(金)に問い合わせ先
で申込書に必要事項を記入の上、ご応募くだ
さい。

当選発表 当選者には2月24日(金)までに当選通
知と詳細案内を発送します。

問合 社会教育課スポーツ振興G
☎55-9428



神野大地氏が応援団長を務める、インスタグラムのアカウントをご紹介します!



みなさんの素敵な投稿を
拡散(リポスト)します!

@津島PR応援団



津島市内で撮影した
写真や、津島に関する
写真に「#津島PR
応援団」をつけて投稿し
てください。

問合 シティプロモーション課広報・プロモーションG ☎55-9584

デジタル社会のパスポート『マイナンバーカード』

「マイナンバーカードのセキュリティって大丈夫なの？」

よくある4つの質問についてお答えします。



Q1. マイナンバーは人に見られてしまっても大丈夫なのですか？

A1. 大丈夫です。

マイナンバーだけでは情報を引き出したり、悪用することはできません。マイナンバーを使う手続きでは、顔写真で本人認証することが義務化されています。オンラインで利用する時にも、ICチップに入っている電子証明書を利用するので、マイナンバーは使われません。



Q2. マイナンバーカードを落とすと、ICチップに入っている大事な情報が流出する可能性はありますか？

A2. マイナンバーカードのICチップには、大事な個人情報は入っていません。

落としたマイナンバーカードを悪用されて、税や年金、医療などの個人情報が引き出されることはありません。ただし、カードの暗証番号は絶対に他人に教えないでください。



Q3. マイナンバーカードから、マイナンバーにひも付けられた自分の個人情報が流出する恐れはないですか？

A3. ありません。

マイナンバー制度は、あなたの情報を1か所で集中管理するシステムではありません。それぞれの行政庁が、それぞれの業務に必要な情報を分散して管理、運用しています。



Q4. マイナンバーカードを使った便利なサービスが増えると聞いていますが、マイナンバーカードは持ち歩いてもいいものなのですか？

A4. 持ち歩いても大丈夫です。

今後、マイナンバーカードを利用する便利なサービスが増えていきます。持ち歩く時に気を付けていただく点は、銀行のキャッシュカードやクレジットカードなどと同じです。**万が一落とした場合は、フリーダイヤル(0120-95-0178)で24時間365日受け付けています**ので、利用を一時停止してください。



お知らせ

マイナポイント申込支援窓口を市役所1階に設置しています。申込がまだお済みでない方はぜひご利用ください。申込はご自身のスマートフォン等で行うこともできます。マイナポイント制度前に手続きを済ませてマイナポイントを受け取っていない方も、申込を行えば受け取る事ができます。

マイナポイント申込支援窓口に関するお問い合わせは、080-1569-4792(直通)まで。

実施日時は、平日の午前8時30分～午後5時、2月12日(日)・26日(日)の午前9時～正午までとなります。

手続きには、①マイナンバーカード、②マイナンバーカードの数字4桁の暗証番号(利用者証明用証明書、券面事項入力補助用)、③本人名義の通帳等預貯金口座の分かるもの(公金受取口座の登録を行う場合)、④マイナポイントを申し込む決済サービス(カード、専用アプリ等)が必要になります。

行政手続きをスマートに! 津島市のデジタル窓口がスタート!

問合せ 市民課市民・戸籍G ☎24-1112

市では、市民の方のライフスタイルに合わせて手続きができるようデジタル窓口を進めています。

※本庁のみの取り扱いとなります。

「書かない」窓口

市内転居や、出生に伴う手続きの申請書について、マイナンバーカード等を読み取って作成できます。申請書に記入する手間が軽減されます!

「行かない」窓口

(その1) コンビニで申請&受け取り!

全国各地のコンビニ等(マルチコピー機設置店舗に限る)で住民票と印鑑証明書が取得できます。平日でも休日でもいつでも、午前6時30分から午後11時まで取得できます。

(その2) スマホやパソコンから申請&受け取り!

市ホームページから住民票、全部事項証明書(戸籍謄本)、個人事項証明書(戸籍抄本)、戸籍の附票を申請し、自宅で受け取れます。手続きが完了した後、市役所から申請のあった証明書を郵送します(各証明書手数料の他に郵送料が必要です)。

※マイナンバーカードと英数字6文字以上16文字以下の暗証番号(署名用電子証明書)が必要です。



「待たない」窓口

市ホームページから住民票、印鑑証明書、戸籍謄本、抄本を申請できます。受取日時を予約して、来庁時はスムーズに受け取れます。

	予約できる日時	受取日時	受け取れる方
住民票	受取日の3日前～当日の午後5時 ※休日に受け取りを希望する場合は、受取日前の開庁日午後5時まで予約してください。	午前9時～午後9時(休日および午後5時15分以降は市役所時間外窓口で受け取り)	本人、 同一世帯員
印鑑証明書	受取日の3日前～当日の午後5時	平日の午前9時～午後5時15分	本人 ※印鑑登録証(カード)が必要
戸籍の附票、 全部事項証明書(戸籍謄本)、 個人事項証明書(戸籍抄本)	受取日の3日前～当日の午後5時	平日の午前9時～午後5時15分	本人、配偶者、 直系尊属、 直系卑属

キャッシュレス決済に対応!住民票等の手数料を電子マネー等でお支払いできます!

多種多様なキャッシュレス決済をご利用できます。

対応可能な決済方法

クレジットカード

Visa、Mastercard®、JCB、American Express、Diners Club、Discover

UnionPay(銀聯)

電子マネー

交通系電子マネー(manaca、Suica、PASMO他)、iD、QUICPay、ApplePay

QRコード決済

d払い、au PAY他



おくやみコーナーのオンライン予約が可能になります!

大切な方を亡くされたご遺族に少しでも負担のない手続きを行っていただけるよう専用の窓口「おくやみコーナー」を市役所1階に開設しています。

これまでは、平日の開庁時間に電話予約のみ受け付けていましたが、市ホームページからいつでもオンライン予約が可能になりました。

来庁したい日の4開庁日前まで予約可能です。



転出届はマイナポータルからも可能に!

マイナンバーカードを使って、マイナポータルからオンラインでも転出の届出が可能です。詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。
※マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。

土曜日もマイナンバーカードの申請を受け付けます

マイナンバーカードの出張申請受付を下記のとおり実施します。

日程 2月4日・11日・18日・25日
(全て土曜日)

受付時間 午前10時～午後6時

場所 ヨシヅヤ津島本店1階

持ち物 手ぶらで申請できます。カードの交付は市役所までお越しいただけます。

内容 マイナンバーカード用の写真撮影など、申請までサポートします。事前の予約は不要です。

隔週日曜日に臨時開庁します

令和5年3月までの隔週の日曜日にマイナンバーカードの申請および交付等の窓口を開設します。

開庁日 2月12日・26日、3月12日・26日

時間 午前9時～正午

持ち物

申請 通知カードと本人確認書類(免許証等官公署発行の写真つきの場合は1点、写真つきでない場合は、「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載された健康保険証・年金手帳・学生証等から2点)

交付 個人番号カード交付・電子証明書発行通知書兼照会書(はがき)、本人確認書類(免許証等官公署発行の写真つきの場合は1点、写真つきでない場合は、「氏名・生年月日」または「氏名・住所」が記載された健康保険証・年金手帳・学生証等から2点)

共通 通知カード、マイナンバーカード(再交付時)と住民基本台帳カードについては、お持ちの方のみ
パスワード初期化 マイナンバーカード
※代理の方が窓口に来られる場合は、当日に手続きが完了しませんのでご注意ください。

育児休業代替任期付職員採用候補者募集

育児休業を取得する職員の代わりに、育児休業期間(最長3年)を任期として勤務する任期付職員の採用候補者試験を次のとおり行います。詳しくは市ホームページから試験要項を確認してください。

採用職種・受験資格・採用予定人数

職種区分	受験資格	職務内容	年齢	採用予定人数
	学歴・資格等			
一般事務職	大学・短大・専門学校を卒業、または令和5年3月卒業見込みの方	行政事務全般に従事します。		3人程度
保育士	大学・短大・専門学校を卒業、または令和5年3月卒業見込みの方で、保育士資格および幼稚園教諭免許の両方を所有、または令和5年3月取得見込みの方	保育所および子育て支援センター等における保育業務に従事します。	昭和48年4月2日以降に生まれた方	1人程度
保健師 助産師	保健師・助産師の免許を所有の方、または令和5年3月取得見込みの方	保健指導、相談支援業務などの専門業務に従事します。		1人程度

試験の日程等(予定)

試験	日程	場所	試験内容	合格発表
第1次	2月23日(木・祝)～3月5日(日)のうち、受験者が選択する日時	受験者が選択するテストセンター会場	SPI ・性格検査 ・能力検査	3月上旬
第2次	3月17日(金)	津島市役所	個人面接	3月下旬

申込 市ホームページの職員採用試験情報のページから「津島市電子申請・届出システム」にてお申し込みください。

受付期間 2月1日(水)～20日(月)

問合せ 人事秘書課人事G ☎24-1124

所得税や市・県民税の申告は 自分で作成し、 早めの提出をしましょう!

問合せ

市・県民税申告について 市税務課市民税G ☎55-9263

※事前予約・申告相談受付に関する問い合わせは、神守支所・神島田連絡所ではお受けできませんので、ご了承ください。

確定申告について 津島税務署 ☎26-2161

①津島税務署が開設する申告期間・受付会場

場 所	期 間	受付時間
文化会館	2月16日(木)～3月15日(水)の平日 2月19日(日)・26日(日)	午前9時～午後5時

※「入場整理券」は、会場での当日配付またはLINEアプリを使ったオンラインでの事前発行の2通りで配付されます。

※次に該当する方は津島税務署(文化会館申告会場)へ

- ・個人事業主で、青色の確定申告書を提出する方
- ・事業所得(営業等、農業)または不動産所得の収支内訳書が未作成で、確定申告をする方
- ・令和4年中に土地や家屋、株式を売却した方
- ・家屋の新築または購入などにより、新たに住宅借入金等特別控除を受ける方
- ・死亡した方の確定申告をする方
- ・令和3年分以前の確定申告をする方



所得税および贈与税等の確定申告と納付の期限

- ・所得税および贈与税…3月15日(水)
- ・個人事業者の消費税…3月31日(金)

②市が開設する申告期間・受付会場

場 所	期 間	受付時間
市役所4階 大会議室	2月16日(木)～3月15日(水)の平日	午前8時30分～11時 午後1時～4時
神守支所	2月16日(木)～28日(火)の平日 ※開設期間を例年と変更しています。	午前9時～11時 午後1時～4時
神島田連絡所	3月1日(水)～3日(金)	午前9時～11時 午後1時～4時

注意

- ・昨年までは番号札で受付をしていましたが、今年からインターネットまたは専用ダイヤルによる事前予約が必要となります。
- ・予約受付は2月1日(水)午前9時から開始します。

受付時間 (上記日時以降)

インターネット:土・日曜日、祝日含め24時間(<https://airrsv.net/zeimu-tsushima/calendar>)

専用ダイヤル:平日の午前9時～午後5時(☎090-5122-0649 ☎080-8455-5145)

※予約のない方は入場をお断りする場合があります。

※電話予約は混み合うことが予想されるため、ネット予約をご利用ください。

- ・複数の配当所得や給与所得、寄附金控除を申告される方、医療費控除明細書等が未作成の方は当日受付をお断りする場合があります。

・市・県民税申告書は、会場入口付近に設置する**申告書受付箱**への投函、または郵送による提出が可能です。

提出先 〒496-8686(住所不要)津島市役所税務課宛

※市・県民税申告書は市ホームページ「市・県民税申告」から自分で申告書を作成して印刷することもできます。

※市・県民税の申告に限り、申告期間前でも税務課窓口で随時受付(開庁日に限る)を行います。



(予約ページ)

所得税の確定申告

昨年1年間の事業や収入の総決算です。事業している方、公的年金収入以外にも収入のある方、または給与収入のある方でも次に該当する場合は確定申告をしてください。

- ・給与の年収が2,000万円を超える方
- ・給与所得や退職所得以外の所得額の合計金額が20万円を超える方
- ・給与の支払いを2カ所以上から受けており、年末調整されていない給与の収入金額と給与所得以外の所得金額の合計金額が20万円を超える方
- ・確定申告をすると所得税が還付される方

申告期間・受付会場 6ページ①②のとおり

市・県民税の申告

令和5年1月1日現在、市内に居住している次の方は、市・県民税の申告をしてください。

※所得税の確定申告書を提出した方は、あらためて市・県民税の申告をする必要はありません。

- ・令和4年中に所得があった方
- ・給与所得者で、勤務先から市役所に給与支払報告書(源泉徴収票)が提出されていない方
- ・給与所得者で、給与以外の所得が20万円以下の方
- ・公的年金収入400万円以下かつ公的年金以外の所得が20万円以下の方で、源泉徴収票以外の所得控除等がある方
- ・特定配当等に係る所得および特定株式等譲渡所得について所得税と異なる課税方式を選択される方
- ・災害や盗難などの雑損控除や医療費控除などを受けようとする方
- ・住所が市外にあって、事務所、事業所、家屋敷が市内にある方

申告期間・受付会場 6ページ②のとおり

申告時の主な注意点

医療費控除の適用には「医療費控除の明細書」の添付が必要です

「医療費控除の明細書」は「医療を受けた方」「病院等」ごとにまとめて記入し、生命保険や社会保険などで補てんされる金額も記入します。なお、申告書に医療費の領収書の添付は不要ですが、領収書は自宅で5年間保存する必要があります。

また、医療保険者からの医療費通知を添付する場合は、医療費通知に記載されている分について明細の作成を省略できます。

医療費控除は、その年中に支払った医療費から保険金などで補てんされる金額を差し引き、残った額から10万円または所得金額の5%のどちらか少ない額を差し引いた額が控除額になります。支払った医療費の全額が控除額にはなりません。

申告書の作成にはマイナンバー(12桁)の記載および本人確認書類の提示が必要です

次の方法により本人確認(番号確認および身元確認)をします。

- ・個人番号カード
- ・通知カードや個人番号が記載された住民票の写しと、運転免許証やパスポートなどの写真つき身分証明書

※写真つき身分証明書が困難な場合には健康保険証など



特定配当等および特定株式等譲渡所得金額に係る申告手続きの簡素化

個人住民税において特定等配当および特定株式等譲渡所得金額に係る所得の全部について申告不要とする場合、原則確定申告の提出のみで申告手続きが完結できます。ご利用の方は、確定申告書における個人住民税に係る附記事項に記入してください。

あなたの申告は？

下記の①②③の当てはまるところで確認してください。

① 給与

年末調整は済んでいますか？

はい

いいえ

次のうち1つでも該当しますか？

- ・年末調整済以外の給与がある。
- ・年金など給与以外の所得がある。

次のうち1つでも該当しますか？

- ・給与を2カ所以上からもらっている。
- ・給与が103万円を超える。
- ・源泉徴収されている。
- ・年金など給与以外の所得が20万円を超える。

はい

いいえ

いいえ

それは20万円を超えていますか？

控除に変更がありますか？
(扶養控除・住宅借入金等特別控除・医療費控除・雑損控除等)

はい

いいえ

はい

いいえ

はい

所得税の確定申告
をしてください。

市・県民税の申告を
してください。

所得税の確定申告
をしてください。

申告の必要はあり
ません。

所得税の確定申告
をしてください。

所得税の確定申告
の必要はありませんが、扶養親族の状
況、各種控除合計額
によって市・県民税
の申告が必要となる
場合があります。

② 個人事業など

個人事業

不動産などの収入

土地・家屋の売却

昨年、所得税の確定申告をしましたか？

はい

いいえ

所得税の確定申告をしてください。

所得額が控除額を超えますか？

はい

いいえ

所得税の確定申告をしてください。

市・県民税の申告をしてください。

③ 年金

1年間の年金収入が400万円を超えますか？

はい

いいえ

所得税の確定申告を
してください。

年金以外の所得が1年間で20万円を超えますか？

はい

いいえ

所得税の確定申告を
してください。

あなたの年齢は65歳以上ですか？(昭和33年1月1日以前生まれの方)

はい

いいえ

※ 給与所得と年金所得がある方は、年金収入が400万円以下であっても、給与所得が20万円を超えていれば、今までどおり確定申告書の提出が必要となります。

年金収入が年間で148万円を超えますか？

年金収入が年間で98万円を超えますか？

はい

いいえ

いいえ

はい

申告の必要はありません。
ただし、源泉徴収されている方は所得税の
確定申告をすると所得税が還付されます。

市・県民税の申告をしてください(源泉徴収票どおりの場合は、申告の必要はありません)。
ただし、収入金額や扶養親族の状況、各種控除によって所得税の確定申告が必要となる場合があります。

①②③のいずれにも当てはまらない方

家族の扶養に入っていますか？(税法上の扶養)

はい

いいえ

申告の必要はありません。

市・県民税の申告をしてください。

国民健康保険や後期高齢者医療制度に加入の方、福祉医療制度を利用の方などは、収入がない場合でも申告してください。

税務署からのお知らせ

問合 津島税務署 ☎26-2161

確定申告の相談はチャットボットをご利用ください

チャットボットはご質問を入力いただければ、AIを活用した「税務職員ふたば」がお答えします。



税務職員ふたば



確定申告会場(文化会館)にお越しになる方へ

確定申告会場では、基本的にご自身のスマホで申告していただきます。その際、次の4つが必要になりますので、事前にご準備ください。

- ①マイナポータルアプリのインストール
 - ②源泉徴収票などの申告書作成に必要な書類
 - ③スマホおよびマイナンバーカード
 - ④マイナンバーカードの発行時に設定した下記のパスワード
- ・署名用電子証明書(英数字6～16桁)
 - ・利用者証明用電子証明書(数字4桁)

確定申告会場への入場には「入場整理券」が必要です!

「入場整理券」は、会場での当日配付、またはLINEアプリを使ったオンラインでの事前発行の2通りで配付されます。

また、配付状況に応じて、後日の来場をお願いすることもありますので、あらかじめご了承ください。



国税庁
LINE公式アカウント

ご注意ください!

- ・入場時に、当日配付した「入場整理券」またはLINEアプリで事前発行した際に表示される「受付完了」画面を確認しますので、必ずお持ちください。
- ・「入場整理券」には、会場へ入場できる時間帯が記載されていますので、指定された時間帯内にお越しください。
- ・指定された時間帯に遅れると、入場できない場合があります。また、会場の混雑状況によっては、指定された時間帯内であっても入場をお待ちいただく場合があります。

確定申告会場へお越しになる方へのお願い

- ・入場の際に検温を実施します。
- ・咳・発熱(37.5度以上)等の症状がある場合や体調がすぐれない方は、入場をお断りします。ご自宅からの確定申告や後日の来場をお願いします。
- ・必ずマスクの着用と、手指のアルコール消毒をお願いします。
- ・混雑緩和のため、ご来場の際はできる限り少人数でお越しください。

申告書の作成・提出は
国税庁ホームページから



確定申告

軽自動車税(種別割)減免の申請方法が変わります!

問合 市税務課市民税G ☎55-9263

例年5月に、一定の要件を満たした障がいのある方などは、軽自動車税(種別割)の減免を申請していただきましたが、令和5年度申請分からは現況届の提出が必要です。2月上旬に現況届を送付しますので、次年度も引き続き減免を申請する場合は、内容を確認の上、現況届を提出してください。

対象 令和4年度に軽自動車税(種別割)減免を利用した方で、現在も車両の登録内容に変更がない方
なお、次のいずれかに当てはまる方は、申請方法が異なりますので、直接問い合わせ先へ。

- ・初めて減免を申請する方
- ・車両の登録内容に変更がある方

2 月 市 民 相 談

※相談員の都合により相談を休むことがありますので、当日、電話でご確認ください。翌月7日分まで掲載。
※予約制の相談は、受付件数が限られていますので、ご希望の日時に相談できない場合があります。

相 談 名	日 時	場 所	問 合
行政相談	3日、3月3日 午前10時～正午	市役所1階相談室	人事秘書課秘書G ☎24-1123
内職相談	2、9、16日、3月2日 午前10時～正午、午後1時～3時	総合保健福祉センター 2階市民相談室	相談日のみ ☎24-3456
弁護士相談(要予約)	7、21日、3月7日 午後1時～3時	総合保健福祉センター 2階市民相談室	社会福祉協議会 ☎25-8411
心配ごと相談	10日 午前9時～正午 受付は午前11時30分まで	総合保健福祉センター 2階市民相談室	社会福祉協議会 ☎25-8411
みんなの人権110番	月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後5時15分	法務局・地方法務局および その支局の窓口	☎0570-003-110
高齢者の健康相談	7、14、21、28日、3月7日 午後1時～3時	老人福祉センター	☎28-7561
高齢者の健康相談	1、8、15、22日 午後1時～3時	神島田祖父母の家	☎32-2151
認知症相談	月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前10時～午後4時	— (電話相談)	公益社団法人認知症の人と 家族の会 愛知県支部 ☎0562-31-1911
家庭児童相談	月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前8時30分～午後5時15分	総合保健福祉センター 3階家庭児童相談室	☎24-0350
年金相談(要予約)	16日 午前10時～午後3時	市役所1階相談室	保険年金課医療・年金G ☎24-1114
法律相談(要予約)	14日 午後1時～4時	市役所1階相談室	総務デジタル課庶務G ☎55-9606
消費生活相談	月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前9時～午後4時30分	海部総合庁舎1階	海部地域消費生活センター ☎23-0150
相続・登記相談(要予約) ※ただし、相続税は除く	1日、3月1日 午後1時～3時	津島商工会議所相談室	津島商工会議所 ☎28-2800
創業・経営 個別無料相談会 (要予約)	9、21日 午前9時～午後5時	津島商工会議所相談室	津島商工会議所 ☎28-2800
労働者特別相談 労働者金融相談	月曜日～金曜日(祝日は除く) 午前10時～正午、午後1時～4時	— (電話相談)	勤労者安心ネットワークセンター ☎0120-81-1505
ファミリー・サポート・ センター移動事務所	16日 午前10時30分～正午	東地区子育て 支援センター	ファミリー・サポート・センター ☎55-7708
手話通訳者設置日	1、2、8、9、15、16、22日、3月1、2日 午前9時～正午、午後1時～4時	市役所福祉課	福祉課福祉G FAX24-1138 ☎24-1115

津島データファイル

人口と 世帯 (外国人を含む)	総 数 …………… 60,623人(-48)
	男 …………… 29,950人(-12)
	女 …………… 30,718人(-36)
	世帯数 27,115世帯(+18)
	1月1日現在、()内は前月比
市内の 交通事故・ 犯罪 [11月]	事故発生件数 ……14件(142件)
	うち死亡者 …… 0人(2人)
	犯罪発生件数 …… 21件(287件)
	()内は令和4年中の累計
市内の 火災	11月 …………… 1件(13件)
	()内は令和4年中の累計
救急車の 出勤回数	11月 …………… 269件(3,055件)
	()内は令和4年中の累計

今月の市税や料金など

納期限 令和5年2月28日(火)

固定資産税・都市計画税…第4期 国民健康保険税…第10期 介護保険料…第11期
市営・改良住宅家賃、住宅新築資金等償還金、保育所等利用者負担金…2月分
後期高齢者医療保険料…第8期 下水道事業受益者負担金…第4期

市税の今後の納期

	3月	4月	5月
市民税・県民税	—	—	—
固定資産税・都市計画税	—	第1期	—
国民健康保険税	—	—	第1期
軽自動車税(種別割)	—	—	全 期

税や料金の納付には便利な口座振替をご利用ください

水道料金をはじめ、市に対するお支払いの多くにご利用いただけます。
取扱金融機関の窓口にてお申し込みください。

取扱金融機関

いちい信用金庫、三菱UFJ銀行、大垣共立銀行、十六銀行、三十三銀行、愛知銀行、名古屋銀行、中京銀行、東海労働金庫、海部東農協同組合、あいち海部農協同組合、ゆうちょ銀行(郵便局)

市政のひろば 主な内容

神野大地の 神のランニングクリニック	2
デジタル社会のパスポート『マイナンバーカード』	3
所得税や市・県民税の申告は自分で作成し、 早めの提出をしましょう!	6~9

消防功労者表彰	19
みんなで防ごう高齢者虐待	22,23
院長コラム	24
子どもの目	26
フレイル予防 元気な体づくりをお手伝いします	28

行政 & 暮らしの情報



市外局番は(0567)です



お知らせ

国民健康保険一部負担金の 免除・減額・支払猶予

失業等により収入が著しく減少し、一時的に医療機関などへの一部負担金(医療費)の支払いが困難な方は、下記へご相談ください。

申請には、収入に関する証明書や申告書類等のほか、受診する医療機関の証明が必要です。

申請期限 減免理由が発生した日から6カ月以内

適用期間

免除・減額…申請月を含めて3カ月以内(再申請により更に3カ月以内を限度に延長可能)

支払猶予…6カ月以内

問合せ 保険年金課国民健康保険G
☎24-1113

高額医療・高額介護合算制度

同じ医療保険の世帯内で医療と介護の両方を合わせた年間の自己負担が限度額を超えた場合、申請によりその超えた分が払い戻されます。
※払い戻し金額が500円以下の場合には該当しません。また、同じ世帯でも、異なる医療保険に加入している家族の場合は合算できません。



申請手続

1.国民健康保険・後期高齢者医療保険に加入している方

該当者には、2月以降に通知文またははがきを送付しますので、届きましたら保険年金課(市役所1階)で申請してください。

ただし、令和3年8月1日~令和4年7月31日の期間中、次に該当する方は、通知文またははがきが届かないことがありますので、現在加入している医療保険者に確認してください。

- ①市区町村を越えて転居をした方
- ②他の医療保険から国民健康保険または後期高齢者医療保険に移った方

2.被用者保険(全国健康保険協会・共済組合など)に加入している方

手続き方法、支給時期などは各保険者によって異なりますので、加入し

ている医療保険者(事業所など)にお問い合わせください。

問合せ 保険年金課国民健康保険G
☎24-1113
保険年金課医療・年金G
☎24-1114
高齢介護課介護保険G
☎24-1117
高齢介護課地域包括ケアG
☎55-9471

国民年金保険料の前納

国民年金保険料はまとめて前払い(前納)すると保険料が割引されます。

※前納期間と支払方法により割引率が異なります。

前納期間 半年・1年・2年

支払方法 口座振替・クレジットカード・納付書

申込期限 2月28日(火)年金機構必着(口座振替・クレジットカードの場合)

問合せ

保険年金課医療・年金G ☎24-1114
中村年金事務所 ☎052-453-7200

道路占用料および公共物 占用料の改定のお知らせ

市では、愛知県の道路占用料が令和4年4月1日に改定されたことに伴い、令和5年4月1日から道路占用料および公共物占用料を改定します。
※詳細は、市ホームページに掲載しています。

問合せ 都市整備課管理・土地改良G
☎55-9687

津島農業振興地域整備計画

市では、農業振興地域の整備に関する法律に基づき、今後の農業振興のための施策を定める「津島農業振興地域整備計画」を策定しています。

2月中旬に公表する予定です。

閲覧方法 産業振興課窓口、市ホームページで閲覧できます。

問合 産業振興課農政観光G
☎55-9653

微小粒子状物質(PM2.5)に注意しましょう

冬季から春季にかけては、大気中のPM2.5の濃度が高まる可能性があります。愛知県が尾張地域に発令する注意喚起の情報にご注意ください。

注意喚起が発令された場合

- ・不要不急の外出を控えましょう
- ・野外での激しい運動をできるだけ減らしましょう
- ・窓の開閉を減らしましょう
- ・外出するときはマスクを着用しましょう

※呼吸器系や循環器系に疾患のある方、小さな子どもや高齢者は、体調に応じて、より慎重に行動するよう心がけてください。

測定データがチェックできます

愛知大気環境情報▶



問合 生活環境課環境保全G
☎55-9368

相続・遺言に関する面接相談会

日時 2月4日(土)
午前10時～午後3時

場所 文化会館2階和室・視聴覚室

相談内容 土地や建物の相続、遺言等に関する面接相談(相続税に関する相談はお受けできません)

相談時間 30分(相談は予約優先)

予約申込 平日午前10時～午後4時に電話で下記へ。

主催 愛知県司法書士会熱田・海部支部

問合 愛知県司法書士会
☎052-683-6686



2月は「家庭の日」県民運動 強調月間

親と子の 対話がつくる よい家庭

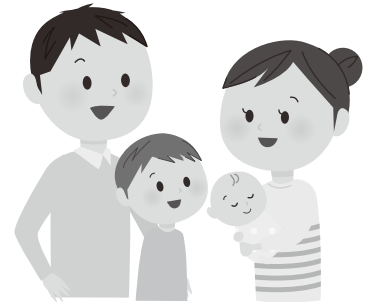
愛知県では、親と子が対話する機会をつくらうという趣旨で、毎月第3日曜を「家庭の日」としています。

家庭での会話を増やし、明るく楽しい家庭づくりに取り組みましょう。

主催 県、県青少年育成県民会議

問合 市青少年問題協議会(社会教育課生涯学習・文化振興G内)

☎55-9421



2月7日は北方領土の日

北方領土とは、はぼまい歯舞群島、しこたん色丹島、くなしり国後島、えとろふ択捉島の4島のことで、北海道の東北洋上に連なる島々です。

津島市ではこの北方領土が返還されることを願い、昭和55年12月22日「北方領土返還運動都市宣言」をし、返還を呼びかけています。

問合 総務デジタル課庶務G
☎55-9606



問合 人権推進課人権同和・男女参画G ☎55-9364

高齢者の人権

令和3年9月15日現在、65歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合、いわゆる高齢化率は約29%(総務省統計局人口推計)で、おおむね4人に1人が高齢者という、超高齢社会となっています。

こうした状況の中、高齢者の人権問題はどのようなものがあるでしょうか。津島市人権・男女共同参画に関

する市民意識調査報告書(令和2年2月)から、「収入が少なく、経済的に自立できないこと」「病院や福祉施設で不当な扱いや身体的、心理的などの虐待があること」が特に問題であると考えられます。

このような問題を解決するためには、人は誰もが年齢を重ねると肉体的にも精神的にも、若い時と同じように活動することが難しくなることを認識し、自らの問題として捉えることが重要です。

日本の高齢化率は、今後も確実に上昇していくといわれています。高齢者が、それぞれの個性や能力と豊かな経験を生かし、生きがいを持って暮らしていくことのできる社会にしていくことが、求められています。

シートベルト着用徹底強化旬間

2月11日(土・祝)～20日(月)

ベルトした?

うしろの席も もうしたよ

後部座席にもシートベルト着用が義務化されています。後部座席の方もシートベルトを着用すれば、交通事故の被害を軽減することができます。

車に乗る時は、近距離・長距離を問わず、必ず全員がシートベルトを着用する習慣を身につけましょう。



チャイルドシート

ちいさなVIPの 指定席

子どもの体格に合い、座席に確実に固定できるチャイルドシートを選びましょう。

チャイルドシートは後部座席へ取り付けるのがおすすめです。助手席のエアバッグは、運転席のものより大きく、膨らむ力も強力であり、重大な

傷害につながる危険があります。やむを得ず助手席に取り付ける場合は、座席を最も後方に下げましょう。

チャイルドシートの正しい取り付けが、子どもの命を守ります。

問合 市民協働課市民協働G

☎55-9298



募集

食品ロス削減マッチングサービス
「もったいない津島」登録事業者

市内の食料品販売店や飲食店などから発生する食品ロス削減のため、3月1日(水)から食品ロス削減マッチングサービスの運用を開始します。

事前の事業者登録により、専用WEBサイト上で消費(賞味)期限間近の食品、規格外の食品などを安価で販売する情報を消費者へ発信できます。また、食品ロス問題に取り組んでいることへのPRになります。

詳しくは市ホームページをご覧ください。

問合 清掃事務所 ☎26-4228



県立津島高等学校(定時制課程) 令和5年度入学者

募集課程 夜間定時制課程普通科
応募資格

- ・中学校または中等教育学校の前期課程を卒業・修了した方(3月卒業・修了見込の方を含む)
- ・中学校卒業と同等以上の学力があると認められる方で、愛知県内に在住・在勤の方

募集人員 40人

入学検査日

前期選抜 2月9日(木)

後期選抜 3月15日(水)

願書受付期間

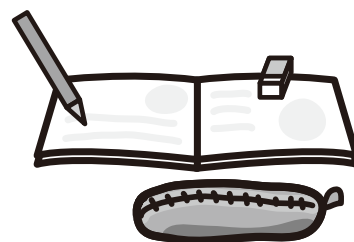
前期選抜 2月3日(金)・6日(月)

後期選抜 3月10日(金)・13日(月)

午前9時～午後4時(ただし、2月6日(月)、3月13日(月)は午前10時～午後3時)

問合 愛知県立津島高等学校

☎28-4158



自転車用ヘルメット購入費補助

問合 市民協働課市民協働G ☎55-9298

自転車用ヘルメットの着用促進と交通事故による被害軽減を図るため、購入費用の一部を補助します。

受付期限 3月1日(水)まで
(予算がなくなり次第、終了)

※購入から3カ月以内に申請

対象 7～18歳の方と65歳以上の方(1人1回まで)

補助金額 購入金額の2分の1(上限2,000円)

補助対象のヘルメット

新品のヘルメットで安全認証があるもの(SG、JCF、CE、GS、CPSC)

提出書類

- ・補助金交付申請書兼実績報告書兼請求書
- ・領収書の写し

- ・通帳の写し
- ・ヘルメットの安全認証を確認できる書類などの写し(現物提示可)

購入時の注意事項

領収書には、購入者の氏名、領収日、領収金額、購入先名、購入品名(ヘルメット代等)の記載が必要です。

※申請書は市ホームページからもダウンロードできます。



津島市シルバー人材センター会員

高齢者のライフスタイルに合わせた、軽易な就業等を提供しています。「生涯現役」を目指し、元気な会員を募集しています。

当直業務、清掃作業、除草作業(主に春～年末)に興味がある方を特に募集しています。

対象 市内在住60歳以上の健康で、働く意欲があり、家族の同意がある方

※月に1回、入会説明会を開催しています。

問合せ 公益社団法人津島市シルバー人材センター(総合保健福祉センター内) ☎26-8448

放送大学4月入学生

10代から90代の幅広い世代、約9万人以上の学生が、様々な目的で学んでいます。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など、約300の幅広い授業科目があり、1科目から学ぶことができます。

資料を無料で差し上げています。お気軽に下記へご請求ください。

出願期間 第1回…2月28日(火)まで
第2回…3月14日(火)まで

問合せ 放送大学愛知学習センター
☎052-589-8333



催し

ひなまつり展

地域に残る御殿飾り雛をはじめとする雛人形を展示します。

古布を使ったかわいい「ちりめん細工」もひなまつりを彩ります。

展示期間 2月4日～3月5日の土・日・曜日、祝日

午前10時～午後3時

※展示期間中の平日(月曜日は休館)についても、3日前までに5人以上でご予約いただければ観覧可能です。

場所 堀田家住宅

観覧料 無料(別途、堀田家住宅観覧料として一般300円、小中学生100円)

その他 「愛知県内の博物館・資料館をめぐる ひなまつりスタンプラリー」を開催中です。堀田家住宅のほかにも該当館をめくりスタンプを集めると記念品が受け取れます。

問合せ 社会教育課生涯学習・文化振興 ☎55-9421

南文化センター
「なんぶんふれあい展」

書道、水墨画、花道教室受講者等の作品を展示します。

日時 3月4日(土)・5日(日)
午前10時～午後5時
3月6日(月)
午前10時～正午

場所 南文化センター3階大会議室

問合せ 南文化センター ☎24-6161



教室・講座

普通救命講習I

日時 3月12日(日)
午前9時～正午

場所 消防本部3階大会議室

内容 心肺蘇生法、止血法、AEDの使用法

対象 市内在住、在勤、在学(中学生以上)の方

定員 15人(先着)

申込 2月8日(水)～21日(火)に申請用紙に記入し下記へ。FAX、市ホームページからも申請できます。

問合せ 消防本部救急G
☎23-0119 内線110
FAX 28-3341

中高年スマホ&パソコン講座

ボランティア講師がマンツーマンで指導し、親切・丁寧にゆっくりしたペースで受講できます。

日時(全8回)
火・木コース 3月2日～30日
水・金コース 3月1日～24日
いずれも午前9時30分～11時45分

場所 老人福祉センター

内容 スマホ・パソコンの基本操作、アプリの使い方やインストール方法

対象 市内在住・在勤の方

定員 各コース6人

受講料 1,000円(教材費含む)
※講座の初日に徴収します。

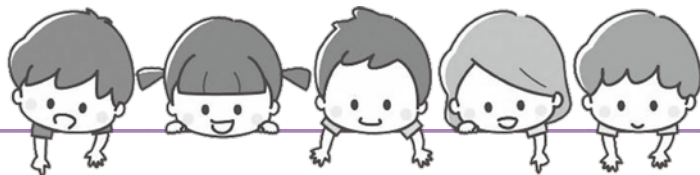
申込 2月6日(月)～10日(金)午前9時～正午に電話または直接下記へ。

問合せ 津島市老人クラブ連合会
☎28-5311

文化会館
催しガイド

(1月1日現在)
※掲載している催し物の名称などは予定です。

名称	日時	ホール	料金	問合せ
この道 ひと筋	2月19日(日) 午前9時40分	大	無料	小柳 ☎0567-26-6057
DRAGON GATE プロレス 津島大会	2月25日(土) 午後6時	大	有料	DRAGON GATE(株) ticket-info@dg-pro.jp



令和5年度就学援助

申込・問合せ 学校教育課学校教育G ☎55-9417

経済的な理由でお子さんが小・中学校に就学することが困難なご家庭に対して、学用品費や給食費等を補助しています。

対象 次のいずれかに該当する方

- ①生活保護を受けている(修学旅行費のみ支給対象)
- ②生活保護が停止または廃止されている
- ③個人事業税が減免されている
- ④国民年金保険料が免除されている
- ⑤児童扶養手当(ひとり親手当)が支給されている
- ⑥市民税が非課税または減免されている
- ⑦固定資産税が減免されている(罹災の場合の固定資産税減免)
- ⑧国民健康保険税が減額されている
- ⑨その他(昨年中の世帯所得について一定の所得基準に基づき審査・決定します。収入の有無にかかわらず、**審査対象となる世帯の方全員の所得申告が済んでいることが条件。前年の所得が0円でも申告が必要です。**)

手続きに必要なもの 詳しくは市ホームページをご覧ください。

受付 2月1日(水)～4月28日(金)



その他

・今年度に申請した方も再度手続きが必要です。

支給額 下表のとおり(参考)

※令和5年度の支給額は未確定のため、金額は異なる場合があります。

※令和4年度に入学準備金の支給認定を受けた方は、「新入学学用品費・通学用品費」以外の費目が支給対象となります。

支給時期 7月・12月・翌年3月のそれぞれ下旬に年3回に分けて支給します。

【参考】令和4年度年間支給額

費目	対象学年	支給額
新入学学用品費・ 通学用品費	小学1年生	54,060円
	中学1年生	60,000円
学用品費・ 通学用品費	小学1年生	11,640円
	小学2～6年生	13,950円
	中学1年生	22,740円
修学旅行費	小学6年生	22,690円
	中学3年生	60,910円
給食費	小学生	1食180円
	中学生	1食200円
入学準備金	新小学1年生	54,060円
	新中学1年生	60,000円

お任せください!

半日型
リハビリ専門

ヒザ・腰痛を改善し元気を取り戻しましょう

津島柔整リハビリ デイサービスセンター

送迎あり・体験できます

ヒザの痛み
何とかならない
かしら...



ニーズに
あった
個別指導

週1～2回の
体操で
健康づくり!

外出サポート
“お助け隊”で
お出かけも安心

ご自宅でのリハビリなら

ながた訪問鍼灸マッサージ

健康保険が使えます (※医師の同意書が必要)

寝たきりや
歩行が
困難な方に

ご自宅で
機能訓練が
できます

☎0567-23-3339 (夜間はこちら ☎0567-26-7711)

〒496-0833 津島市常盤町 4-33-7 ※南小学校南門前の緑の建物です



ファミリー・サポート・センターからのお知らせ ファミリー・サポート・センター研修会

日時 2月23日(木・祝) 午後2時～4時

内容 「ライフサイクルと心(脳)」

発達段階における心の変化とその対応・起こりがちな問題について学びます。

場所 生涯学習センター第6会議室

講師 渡辺香寿美氏(臨床心理士)

対象 子育て支援に関心のある方、子育て中の方、ファミサポ会員

定員 会場受講40人(先着)、
オンライン受講30人(先着)

参加費 無料(オンラインに関する通信料は自己負担)

その他 無料託児有(先着5人程度・要予約)

申込 電話・FAXで問合せ先へ。
二次元コードからも申し込み可。

問合 ファミリー・サポート・センター
(NPO法人れんこん村のわくわくネットワーク内)

☎55-7708 ☎28-5505



一般不妊治療費助成金交付制度

対象治療 産科等で受けた人工授精に係る治療(保険適用外のみ)

対象 夫婦の一方または両方が市内在住で、産科等で不妊症と診断され、治療開始日の妻の年齢が43歳未満の夫婦

助成金額 人工授精に要する自己負担額の2分の1(上限4万5,000円)

助成期間

- ・令和4年3月診療分
- ・令和4年4月以降診療分(令和4年3月31日以前に治療を開始している1回の治療が対象)

※1回の治療とは、人工授精準備の投薬開始から、人工授精1回に至るまでの治療の過程をさします。

申請期間 3月31日(金)まで

その他 交付について各種要件がありますので、下記へご相談ください。

問合 保健センター ☎23-1551

中央児童館で遊ぼう!

中央児童館 ☎26-3540

イベント	日付	時間	対象	受付期間	定員	内容	参加費	持ち物
ちょっと遅めの節分祭	2月5日(日)	午後1時～3時	乳幼児親子～小中高校生	当日受付	なし	ジュニアと節分を楽しみましょう	無料	水筒・上靴
なかよし広場	2月10日(金)	午前10時30分～11時15分	満1歳ごろから未就学児とその保護者	当日受付	なし	ヤクルトさんのお話を聞こう	無料	タオル・上靴 水分補給できるもの
	新聞紙で遊びましょう							
ハイハイ広場	2月14日(火)	午前10時30分～11時15分	0歳児とその保護者 ※1	当日受付	なし	手形足形アートを 楽しみましょう	無料	バスタオル 水分補給できるもの
ベビーマッサージ	2月20日(月)	午前10時30分～11時30分	0歳児とその保護者 ※2	2月6日(月)～	5組	お母さんのリラックス法とふれあい遊び	オイル代・資料代500円	バスタオル 水分補給できるもの
そだねえ～会	2月26日(日)	午後1時30分～4時30分	中学生・高校生	当日受付	なし	卓球を楽しもう	無料	タオル・上靴 水筒
なかよし広場	3月3日(金)	午前10時30分～11時15分	満1歳ごろから未就学児とその保護者	当日受付	なし	今日はうれしいひなまつり	無料	タオル・上靴 水分補給できるもの

○新型コロナウイルス感染拡大防止のため急きょイベントを中止させていただくことがあります。ご了承ください。

○開館時間:午前9時30分～午後5時(水曜日午後・木曜日・祝日の休館日を除く) 児童館に貴重品は持ってこないようにしましょう。携帯電話のご利用はお控えください。

○初回来館の際に登録書の記載をお願いします。登録書に記載のある方は、電話での受付が可能です。

○定員のあるイベントの受付は、電話または直接児童館まで(定員になり次第受付終了) ※1 生後4カ月ごろ～満1歳ごろ ※2 生後1カ月健診後～満1才ごろ

アルコール専門相談

アルコールに関する悩みを抱えていませんか?精神科医師と専門の相談員がお話を伺います。

日時 2月16日(木)

午後1時30分～3時30分

場所 津島保健所

対象 アルコールが原因の健康問題に悩む本人・家族

定員 2組(先着)

申込 2月13日(月)までに下記へ。

問合 津島保健所健康支援課

☎26-4137

風しん抗体検査および予防接種

市が発行するクーポン券を使い、抗体検査および予防接種を無料で受けることができます。

対象 津島市に住民登録のある昭和37年4月2日～54年4月1日に生まれた男性(令和元年度から令和3年度において、抗体検査を実施し、抗体値が高い方および予防接種を受けた方は除く)

実施期間 3月31日(金)まで

問合 保健センター ☎23-1551

市民病院公開講座

食べて動いて 元気で長生き
—フレイル予防—

- ・おいしくものが食べられない
- ・疲れやすい
- ・体重が以前より減ってきた

こんな傾向はありませんか。食事改善やストレッチを行い、元気で長生きを目指しましょう。

当日は、体を動かしやすい服装でご参加ください。

日時 2月15日(水) 午後2時～3時

場所 市民病院2階講義室。

講師 管理栄養士・理学療法士

参加費・申込 不要

その他 参加者には当日、感染対策のため、新型コロナウイルス感染症に関する問診票を記載していただきます。

問合 市民病院地域医療センター

☎28-5151 内線2113



長寿教室

お口のトレーニング

日時 3月7日(火)

午後2時30分～3時30分

場所 総合保健福祉センター

3階第1会議室

講師 歯科衛生士

定員 5人

対象 市内在住の65歳以上の方

受講料 無料

申込 2月1日(水)～10日(金)に電話または直接下記へ。

問合 高齢介護課地域包括ケアG

☎55-9471



寄附

ご厚意ありがとうございました

市へ

株式会社ヤマナカ様

.....現金

の だなおひと
野田直人様

.....現金

いわもときん た ろう
岩本金太郎様

.....現金

社会福祉基金へ

ユーシンSL株式会社様

.....現金



子育てアプリ・ウェブサイト



妊娠期から出産、子育て期に関する情報を配信しています。



つしまっち



- ・アプリをご覧になる方
→ 下記よりダウンロード

iPhone
端末は
こちら



Android
端末は
こちら



- ・ウェブサイトをご覧になる方
→ 『子育て つしまっち』で検索

URL <http://tsushimatch.net>

問合 子育て支援課子育て支援G

☎24-1121



お知らせ

募集

催し

教室・講座

子育て・健康

スポーツ

全国大会出場

成績発表

栄誉

寄附

成績発表

第47回津島天王川マラソン大会

12月4日(日)天王川公園

(最優秀賞、敬称略)

参加者 親子140組、周回229人

■600mコース

◇小学3年男子の部

浅井康恭(神島田小)

◇小学3年女子の部

新田紗余(東小)

◇小学4年男子の部

梶浦 倭(北小)

◇小学4年女子の部

吉田美優(高台寺小)

■1.4kmコース

◇小学5年男子の部

鈴木海晴(西小)

◇小学5年女子の部

谷口くらら(西小)

◇小学6年男子の部

新田陽丸(東小)

◇小学6年女子の部

松尾里紗(神守小)

◇中学男子の部

加藤竜稀(神守中3年)

◇中学女子の部

渡邊希依(天王中1年)

■2.0kmコース

◇中学男子の部

川瀬史玖(暁中2年)

◇中学女子の部

江島楓葉(名古屋大学教育学部附
属中2年)

◇一般男子の部

田島章伍

◇一般女子の部

梶村美彩

■3.4kmコース

◇一般男子の部

羽山一規

◇一般女子の部

向井かほり

市制施行75周年記念事業 第42回海部津島地区少年 柔道大会

12月11日(日)錬成館

(市内在学および市内団体の優勝者のみ掲載、敬称略)

総参加者数 122人

■個人戦

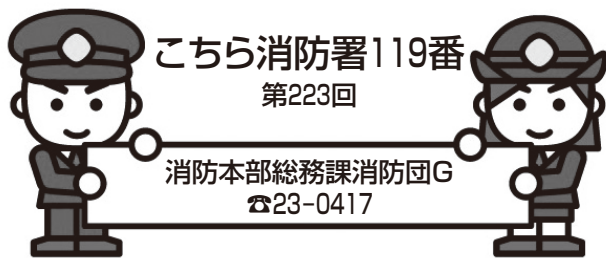
◇中学男子1年の部

山田透史(暁中)

■団体戦

◇中学生女子の部

暁中学校



消防団員募集

消防団は、地域密着性、即時対応力といった特性を活かし、市内在住または在勤の方によって構成されている消防組織です。1人ひとりが、それぞれの仕事を持ちながら、「自分たちのまちを、自分たちで守りたい」という強い気持ちで活動しています。

主な活動内容

- ・ 水火災に出動
- ・ 心肺蘇生法指導
- ・ 幼児防火教育

報酬等 年額報酬、出動手当支給

災害補償 公務災害補償制度あり

退職報償金 勤続年数、階級に応じ退職報償金支給 入団資格

- ・ 市内在住または在勤の方
- ・ 18歳以上50歳未満の方(入団時)
- ・ 身体健康な方

募集期間 随時

入団申請書はこちらから▶





消防功労者表彰

消防活動に貢献した次の方々に対して、表彰状が授与されました(敬称略・順不同)。

◆市長表彰

〈消防団員〉やまもと やすひろ まえだ まさかず う さ みしゅんいち
山本保広、前田正和、宇佐見順一
おかだ まさあき おおくま さ ち こ
岡田征明、大熊佐知子

◆団長表彰

〈消防団員〉きよた ゆういち はやかわしんじ さとうしゅうへい
清田悠一、早川真治、佐藤周平
い だ ゆうすけ はしぐちゆうや
井田裕介、橋口祐哉

◆愛知県知事表彰

【永年勤続功労章】

〈消防職員〉いとうまさみ すぎやまのりかつ
伊藤晶身、杉山詔活
みずたにひろまさ しみずけいすけ みずのみきお
〈消防団員〉水谷弘正、清水啓助、水野三喜雄
みずのけんじ にわともひろ みずのかずや もりたよしひろ
水野健治、丹羽友広、水野一也、森田佳弘
と や たかのぶ
戸谷孝之

◆愛知県消防協会会長表彰

【功労章2号】

〈消防団員〉すすき よしのり いとう ゆたか まのえいじ
鈴木良典、伊藤 豊、眞野英司
ひらの よしかず くら たけふみ う じたにゆうじ てらもとこうじ
平野典司、黒田剛史、宇治谷祐司、寺本浩二
え ばたひろたか
江端弘隆

【精勤章】

〈消防団員〉いとうあきひろ にかわひろたつ やまだ あつし
伊藤彰博、二川大樹、山田 篤
こうたけし すずき たかし いちかわたかゆき なりたひろし
後藤健司、鈴木 隆、市川貢幸、成田宏司

【善行章】

〈消防団員〉しば たまさのぶ いとうこうき はっとりせいや
柴田昌伸、伊藤広陽、服部誓哉
はしづめ あらし いしころゆうじ よこ えたくま ひびたくのり
橋爪 嵐、石黒裕司、横江拓磨、臼比琢智
しちかただいし よこい しんしゅう おち りょうすけ うえだひろみ
下方大史、横井真彰、樗 良介、上田広美
しみずけんたろう かとうみい な こたにし おり
清水健太郎、加藤魅衣奈、小谷志保理

◆海部地方消防連合会長表彰

【功労章】

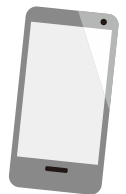
〈消防団員〉いとうよしやす はやかわゆきのり いとう じろう
伊藤善康、早川幸憲、伊藤次朗
おおさきともよし うえだ やすひろ
大崎智義、植田康弘

【善行章】

〈消防団員〉しみずもとふみ しば たまさのぶ かとうかつとし
清水基史、柴田昌伸、加藤勝敏
やまくち たかし いとうこうき みる せ りょう ひびたくのり
山口 紳、伊藤広陽、古瀬 稔、臼比琢智
み うらまさひこ さくらいだいすけ いしかわたつや しみずけんたろう
三浦雅彦、桜井大介、石川達也、清水健太郎
きのした つかさ
木下 司



防災ほっとメール登録方法



登録はこちらから

市では、警戒レベル3の「高齢者等避難」、警戒レベル4の「避難指示」を発令した場合に携帯電話でのメール機能を使って、確実に情報を受け取ることができる「防災ほっとメール」を運用しています。

携帯電話で、左記二次元コードを読み取り、空メールを送信すると、折り返しメールが届きます。メール本文に記載されたURLから配信登録を行ってください。

- 迷惑メール防止対策をしている方は、受信できるドメインとして「ktaiwork.jp」を許可してください。
- メールアドレスの登録は無料ですが、メールの送受信には通信料がかかる場合があります。

3月の母子健康診査、教室のお知らせ

会場・予約先・問い合わせは保健センター

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催中止や内容の変更をさせていただく場合があります。

種別	日	受付時間(開催時間)	対象	定員	持ち物
妊産婦歯科健康診査	7(火)	午後1時～2時30分 ※指定された時間	妊娠中の方、出産後1年以内の方 内容: 歯科健康診査、ブラッシング指導等 ※妊娠中1回(安定期のときに受けてください)、産後1回受けることができます	18人 予約制	母子健康手帳 手鏡 タオル
離乳食教室	8(水)	午前9時45分～10時 (午前10時～11時30分)	1歳未満のお子さんをもつ保護者	25人 予約制	母子健康手帳
4カ月児健康診査	1(水) 22(水)	午後1時～2時 ※指定された時間	生後4カ月を過ぎたお子さん ※対象者に個別通知をします (1歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票 バスタオル
1歳6カ月児健康診査	16(木)	午後1時10分～2時10分 ※指定された時間	※対象者に個別通知をします (2歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票 バスタオル
2歳児歯科健康診査	9(木)	午後1時～2時 ※指定された時間	2歳以上3歳未満のお子さん ※対象者に個別通知をします	—	母子健康手帳 問診票 タオル
3歳児健康診査	3(金) 17(金)	午後1時～2時10分 ※指定された時間	※対象者に個別通知をします (4歳未満まで受診可)	—	母子健康手帳 問診票 視力・聴力アンケート

☆乳幼児健康診査はすべて1～2時間程度かかります。乳幼児健康診査を受けていない方は、保健センターの保健師がご家庭を訪問します。

☆3歳児健康診査では当日会場で尿検査を実施します。

☆麻疹(はしか)、風しん(三日ばしか)、水痘(水ぼうそう)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)、インフルエンザ、とびひ等にかかっている方は、医師の許可が出てからお越しください。

☆予約制の場合は、定員になり次第締め切らせていただきます。

☆暴風警報等が、愛知県西部地方に発令された場合は実施できないことがありますので、保健センターにお問い合わせください。

★あなたの健康づくりを応援します 保健師・管理栄養士・歯科衛生士が担当します。

事業名	内容	開催日時・場所
健康ホットライン ☎27-1021(相談専用)	ご自身や家族の健康について、また、育児に関する ことを専用電話で保健師が相談をお受けします。	月～金(祝日を除く) 午前9時30分～11時
健康相談	生活習慣病など健康に関すること。 血圧・体脂肪・喫煙度・HbA1c簡易測定もできます。	月～金(祝日を除く) 午前9時～午後4時 ※要予約 ※電話相談可
こころの健康相談	こころの不調への早期対応、予防に関すること、 ひきこもりに関すること。	
お口の健康相談	歯みがきの方法等、歯科に関すること。	
家庭訪問	ご家庭に訪問して相談をお受けします。	
栄養相談	食生活に関する相談を管理栄養士がお受けします。	2月17日(金)、3月17日(金)※要予約 ※上記以外の日程でも相談可能

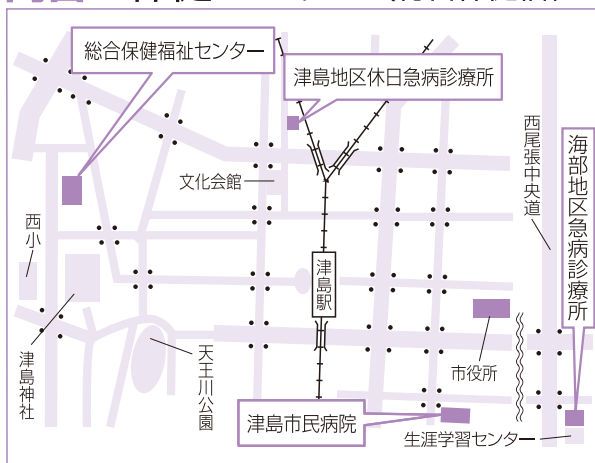
くすり安心電話

津島海部薬剤師会
会員が、緊急時の薬
の相談に応じます。

午後9時～午前0時

☎090-2136-3858

問合 保健センター(総合保健福祉センター内) 所在地 上之町1-60 ☎23-1551



津島地区休日急病診療所 内科・小児科 日曜日・祝日 午前8時30分～11時30分 午後1時～4時30分 所在地 藤浪町4-14 ☎24-3611	海部地区急病診療所 内科・小児科 平日 当面の間、休診 土曜日 午前9時～11時30分 午後1時～4時30分 日・祝日 午前9時～11時30分 午後2時～4時30分 所在地 荻原町字郷西37 ☎25-5210
津島市民病院 所在地 橘町3-73 http://www.tsushimacity-hp.jp/ ☎28-5151	診療可能な病院を案内します 消防本部 ☎23-0119 救急医療情報センター ☎26-1133

上記医療機関を受診される場合は、それぞれの時間外窓口事前に電話確認のうえ受診してください。



海部の歴史を学び解く



歴史散策会「佐屋路・神守宿を歩く」

神守支所を起点に、神守の一里塚や宿場跡等を巡ります。

日時 3月11日(土) 午前10時～正午
(受付:午前9時30分～10時)

場所 神守支所

参加費 無料

定員 30人(抽選)

持ち物 お茶、帽子、雨具、歩きやすい服装

申込 往復はがきを使用し、黒色のボールペンで下記のとおり記入して、愛西市生涯学習課(〒496-8555愛西市稲葉町米野308番)までお送りください。

(記入事項)

・【歴史散策会「佐屋路・神守宿を歩く」申込】

・申込者の住所、氏名、電話番号

(返信先にも申込代表者の住所、氏名を記入してください)

※2月22日(水)必着、往復はがき1通につき、2人分まで

その他 往復はがき以外での応募・記入漏れ・記入不備・重複
応募・1通につき3人以上の記入があるもの・応募締切を過ぎたものは無効とさせていただきます。

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により中止となる場合があります。

主催 海部歴史研究会(津島市、愛西市、弥富市、あま市、蟹江町、大治町、飛島村の各教育委員会および七宝焼アートヴィレッジ)

問合せ 愛西市生涯学習課 ☎0567-55-7137

<p>63 〒496-8555</p> <p>往信</p> <p>愛西市役所 生涯学習課行</p> <p>308番 愛西市稲葉町米野</p>	<p>※この面には 記入しないで ください</p>
<p>63 〒〇〇〇-〇〇〇〇</p> <p>返信</p> <p>申込者の氏名 様</p> <p>申込者の住所</p>	<p>【歴史散策会「佐屋路・神守宿を歩く」申込】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・申込者の住所 ・氏名・電話番号 <p>※2人での参加を希望される場合は、必ず2人目の方の「氏名・電話番号」も記載してください</p> <ul style="list-style-type: none"> ・【2人での参加希望の場合】 ・2人目の氏名・電話番号

海部歴史研究会講演会

日時・講師・内容 下表のとおり

場所 佐織公民館(愛西市)

定員 250人(先着)

参加費 無料

主催 愛西市生涯学習課

協力 海部歴史研究会

問合せ 愛西市生涯学習課

☎0567-55-7137



	日時	講師	内容
第1回	2月19日(日) 午後2時～4時 (午後1時30分開場)	まつお ゆきこ 松尾由希子氏 (静岡大学准教授)	海部地域の村役人の読書とネットワーク 荷之上服部家の蔵書から村役人として身に着けた教養や教養形成の過程で築かれていった地域のネットワークについて
第2回	3月5日(日) 午後2時～4時 (午後1時30分開場)	やまざき よしひろ 山崎善弘氏 (東京未来大学モチベーション行動科学部准教授)	村役人のお仕事 徳川社会を支えた村役人の職務について

みんなで防ごう 高齢者虐待



「高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律」が平成18年4月1日に施行され、高齢者虐待への対応が進められてきました。

しかし、依然として多くの虐待事例が発生しており、安心安全な生活が損なわれている現状があります。高齢者の尊厳を守るためには、虐待を早期に発見し対応すること、地域全体で見守っていくことが大切です。

こんなことが高齢者虐待です

65歳以上の高齢者に対して養護者または養介護施設従事者による次の行為を「高齢者虐待」といいます。

身体的虐待(家庭内約68%・施設内約52%)

たたく、つねる、殴る、蹴る、やけどを負わせる、ベッドに縛り付けたり、意図的に薬を過剰に与えるなど

心理的虐待(家庭内約41%・施設内約26%)

排泄などの失敗に対して高齢者に恥をかかせる、子ども扱いする、怒鳴る、ののしるなど

性的虐待(家庭内約0.5%・施設内約12%)

排泄の失敗に対し懲罰的に裸で放置する、性的な行為を強要するなど

経済的虐待(家庭内約15%・施設内約5%)

本人の不動産、年金、預貯金などを本人の意志や権利に反して使用する、または本人に渡さないなど

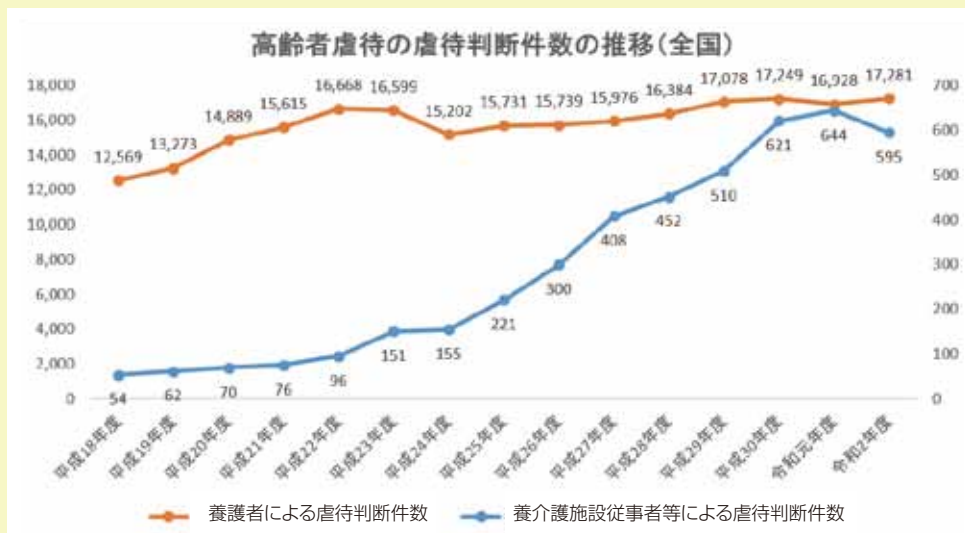
介護・世話の放棄・放任(家庭内約19%・施設内約24%)

入浴させない、髪が伸び放題、必要な栄養を摂らせない、劣悪な環境下に放置し生活させるなど

※種類の重複があるため、割合の合計は100%ではありません。数値は種類の割合です。

知ってください高齢者虐待の現状

厚生労働省が令和2年度に行った調査では、高齢者が家族などから虐待を受けたと判断されたケースが、全国で約17,281件に、養介護施設従事者などから虐待を受けたと判断されたケースが、全国で595件にのぼっています。表面化していないものを含めれば、さらに多くの高齢者が虐待の被害にあっていると考えられます。



虐待の種別割合・グラフ

厚生労働省「令和2年度高齢者虐待の防止、高齢者の養護者に対する支援等に関する法律に基づく対応状況等に関する調査結果」より

虐待の自覚がない場合もあります

チェックリスト

- 言うことを聞かないので、無視したり、ののしったりしてしまう。
- 良いこと悪いことをわかってもらうために、たたくなどしてしつけている。
- 認知症により徘徊はいかいするので、部屋に閉じ込めている。
- 認知症や寝たきりで体裁が悪いので、外出させなかったり、訪ねてくる人がいても会わせなかったりしている。
- 年金手帳、預金通帳などを管理し、本人に無断で使っている。
- 人前でおむつを替えたり、しばらく裸のままにしておいたりすることがある。
- 介護ができず、どうしたらいいか分からないので今は放置している。



介護負担を抱えこんでいませんか？

高齢者虐待が生じる背景には、介護者が心身ともに疲労し、追いつめられていることが挙げられます。また、介護は長期間に渡ることが多く、家族だけで行うには限界があります。

1人で悩まず、介護保険サービス等を積極的に活用しましょう。

○在宅サービス

ホームヘルプ/訪問看護/デイサービス/ショートステイ/福祉用具貸与

○施設サービス

特別養護老人ホーム/老人保健施設/療養病床等



介護をしている人へ

「どこに相談するかわからない」といった悩みも、まずは地域包括支援センターにご相談ください。

地域包括支援センターは、主任ケアマネジャー、社会福祉士、看護師などが中心となって、虐待の早期発見・防止、高齢者の人権や財産を守る取り組み、介護、福祉、健康、医療などさまざまな支援や、サービスにつなげる取り組みを、包括的・継続的に行っており、相談に対応します。

相談内容を行政機関である市とともに把握し、保健所、医療機関、介護サービス事業所、警察などの適切な機関と連携して解決に努め、地域の高齢者やその家族を支えます。

地域包括支援センターは津島市全体を、北・中・南の3施設でカバーしています。各センターの担当地域などは高齢介護課にお問い合わせください。

- 北地域包括支援センター 古川町2-56 ☎22-4771
- 中地域包括支援センター 南新開町1-98 ☎23-3463
- 南地域包括支援センター 唐臼町半池72-6 ☎32-3066

市民のみなさんへ

高齢者虐待の発見者には通報義務があります。

高齢者虐待防止法に基づき、市は関係機関の福祉、医療の専門機関と連携し、迅速な対応に努めています。高齢者虐待を見掛けたらお近くの地域包括支援センター、市役所高齢介護課にご連絡ください。



全国大会出場

ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022(東京都渋谷区)

●Pom部門Junior Medium編成



いかい なお
猪飼菜桜さん
(神守中学校
2年生・神尾町)

出場経緯 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 関西予選大会Pom部門Junior Medium編成において、在籍するSTUDIO BRIO VIVACE LUCIAが第2位となり、出場資格を得たため

●Pom部門Youth Medium編成



たけうち ゆの
◀ **竹内柚乃さん**
(南小学校6年生・愛宕町)



てらもと に ほこ
◀ **寺本日穂子さん**
(神守小学校
6年生・下切町)



はせがわ さき
▶ **長谷川咲季さん**
(西小学校6年生・神明町)

出場経緯 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 関西予選大会Pom部門Youth Medium編成において、在籍するSTUDIO BRIO VIVACE LUCENTEが第1位となり、出場資格を得たため

院長 コラム

一緒に考えましょう
健康のこと
医療のこと

78



市民病院 院長 **神谷里明**

失敗から学ぶ

失敗をすることは悪いことでしょうか。失敗をすると不幸でしょうか？最近では失敗を許さないという雰囲気が強く出ている場面が多くみられ、失敗できない世の中になってきているとも感じています。私も60年以上生きてきて数々の失敗をしてきました。失敗は誰もしたくないものです。でも失敗をしたからこそ得られたものもあります。失敗は成功の基と言われる。何事も失敗もなくすべてうまくいけば言うことはありません。でも実際には失敗を繰り返した後に成功することのほうがはるかに多いのではないのでしょうか。失敗をすることによりうまくいかなかった

原因を調べ、よりよい方法を考えていく。その過程に意味があると思います。

今の世の中は失敗を恐れて挑戦をしない傾向があるように思われます。でも失敗をしなければ次には進めないこともたくさんあります。失敗を恐れず、次の一步を目指して進めば明るい未来があると考えてみませんか。当然ただ失敗を繰り返すだけでは進歩はありません。なぜうまくいかないのかを繰り返し考えて努力をしてこそ次の扉が開かれます。

年を取るとなかなか新しいことに挑戦することができなくなってきます。勤め人にとっては定年というものごとつとつにつかかけになります。その定年も徐々に延長されていますが60歳から65歳くらいの間に迎えることが多い。定年をきっかけに新しいことにチャレンジするのもひとつの考えです。人生100年時代に入ろうとしています。まだまだ先は長いので新しいことに挑戦できるよう準備をしていかなければと考えています。そのためには心と体の状態を整えておく必要があります。現実にはなかなかその一步を踏み出せない自分に気づいてはいるのですが、挑戦することを忘れないようにしていきたいと思っています。

私のカルテ

No 4 1 6

不整脈

津島市民病院
循環器内科部長森島
幹雄

皆さんは普段、ご自身の心臓の鼓動を感じることはありませんか？運動をしたあとに、心臓が早く打ってドキドキと感じた覚えはだれでもあるでしょう。でも、運動もしていないのに急に心臓が早く打ったりしたら、びっくりしますよね。このような「脈」についての症状で、意外と多くの患者さんが病院を受診されます。今回はこのような「脈」のトラブルについてのお話です。

ドキドキするという症状は、病院では「動悸」と呼ばれます。動悸の原因には、大まかに次の3つがあります。1つ目は、心臓自体に問題があって、実際に正しい脈が作れていない場合です。本当の意味での「不整脈」といってもいいのかもしれませんが。2つ目は、実は心臓ではなく他の臓器に問題がある場合です。具体的には、胃潰瘍で貧血になっていたり、肺炎で血中の酸素濃度が低くなっていたりする場合です。これらの場合、時には心拍数が100以上となることも珍しくはありません。しかし、これらの場合心臓は、薄くなってしまった血液や、少ない酸素を、少しでも多く全身に届けようとエンジンの回転数を上げているのです。ですからこの場合は、元の病気の治療が重要で、心臓に対して治療の必要はありません。そして3つ目は、不安やストレスなど、精神的な要素が関係するケースです。夜の静かな時間になると動悸を感じ、なにかしているのを忘れていたということも多いようです。夜間に時間外診察室を訪れることも多く、実際に心電図をとると脈はきれいで問題ありません。睡眠不足になっていないか、仕事が忙しすぎないか、などお話をしていると、自然と動悸が治まることが多いように思えます。

次に、疾患としての「不整脈」について少し詳しくお話します。不整脈は、脈が飛ぶもの、脈が速くなるもの、脈が遅くなるものに分類されます。脈が飛ぶものは、「期外収縮」とよばれます。予定外のタイミングで心臓が収縮するという意味です。多くの場合はあまり重篤ではありません。24時間心電図検査（機械をつけて帰宅可能です）を受け、どのような不整脈がでているか確認することが有効です。次に脈が速くなるもの、「頻脈」と呼ばれます。典型的には、突然動悸が始まり、終わる瞬間がわかる

場合もあります。多くの種類がありますが、重篤なものでは動悸とともに立ち眩みや失神がおこる場合もあります。そのような症状がある場合には早めに病院を受診してください。またこのグループには「心房細動」という不整脈が含まれます。脈を打つタイミングが完全にばらばらなことが特徴で、多くの患者さんのいる不整脈です。失神などの強い症状を出すことはあまりありませんが、発作が多くなると、脳梗塞を合併したり、心臓の動きが低下することもあります。脈が一定でないと感じたら、心臓機能のチェックも含めて検査を受けられることをお勧めします。最後に脈が遅くなるもの、「徐脈」と呼ばれるグループです。心臓内の、脈を作る組織や、脈を伝える電線が傷み、心拍数が低下している状態です。そのため高齢の患者さんに多いのが特徴です。ふらつきや息切れ、手足のむくみがある場合に、治療の対象となります。残念ながらお薬での改善はなかなか見込めず、根本的な治療はペースメーカー手術となります。患者さんの生活スタイルや希望に沿って、治療内容を決定していきます。

ざっと「脈」についてお話をさせていただきました。動悸を感じたことのある方の中には、突然心臓が止まってしまうのではないかと不安を感じた方もおられるかもしれませんが。多くの不整脈は、突然死と関連しません。脈について心配なことがあれば、ぜひ、かかりつけの先生や市民病院にご相談ください。



☺ 子どもの目

今の私をつくっているもの

私は5歳頃からピアノを習っています。姉の影響で習い始めてから約9年間、ピアノを弾き続けてきました。

私は気分転換をしたいときにピアノを弾きます。一つのことを考えすぎてしまう性格ですが、ピアノを弾いていると自分が奏でる音に元気をもらえます。また、私はピアノを弾く動画やテレビ番組を見るのも好きです。他の人のテクニックを見ると、刺激をもらえたり、自分のモチベーションが上がったりするからです。

そして、毎日コツコツ練習したり、失敗した部分を成功するまで何度も弾いたりして、歌と自分の伴奏が合ったときは大きな達成感を味わえます。こうして、私はピアノから、一つのことによって一生懸命取り組むことの大切さを学びました。

今の私をつくっているのは、ピアノや支えてくれる人の存在です。支えてくれた全ての人に感謝しながら、ピアノを続けていきます。



天王中学校 2年
かわいあやか
河合彩花さん

📖 ほんのひととき

皆さんと本との出会いを求めて、新着の図書をご紹介します。

児童書



『よるのあいだに... みんなをささえるはたらく人たち』
ポリーフエーパー 文
ハリエツトホブダイ 絵
中井はるの 訳
BL出版

お仕事をする人は、昼間はたらく人もいれば、夜はたらく人もいます。なぜそんな暗い時間にお仕事をするのでしょうか。そのようすをちょっとのぞいてみましょう。

みんなが帰って誰もいない夜のオフィス。次の日もきれいなオフィスではたらくように、おそうじをする人がきれいにゆかをふいてくれています。パン屋さんは、夜中の内にパンを焼き、お店を開ける朝にはその焼き立てパンをお客さんに売ることができます。夜にはたらくいろんな人たちが紹介された絵本です。

『にだんべっど』
齊藤 倫うきまる 作 五十嵐大介 絵 あかね書房

『保護ねこ活動ねこかつ! すっとのおうちが救えるいのち』
高橋うらら 著 岩崎書店

一般書



『家康と信康 父と子の絆』
岳 真也 著
河出書房新社

徳川家康には信康という息子がいました。今川義元の人質生活の中で結婚した瀨名(築山殿)との間に生まれた子で、武勇に優れ、家康からも後継ぎとして期待されていました。しかし家康は信康に対し、突如切腹を命じます。

この本は家康と信康との親子の関係を軸にした歴史小説です。切腹の理由は諸説ありますが、我が子に切腹を命じなければならぬ家康の心中はどのようなものだったのでしょうか。信康を想う家康の心の機微に触れた1冊です。

『天守 芸術建築の本質と歴史』
三浦正幸 著 吉川弘文館

『さつまいものお菓子』
若山曜子 著 家の光協会

[2月の休館日]

28日(火)

※毎月第4火曜日は、館内整理のため、分室(生涯学習センター、神島田公民館)もお休みします。ご自宅から図書館ホームページで蔵書検索ができますので、ご利用ください。津島駅構内(切符売場前)に「図書返却ポスト」を設置していますので、ご利用ください。

今月のバランス献立

牛肉とキャベツのオイマヨ炒め
サラダ豆のジンジャーサラダ
春雨スープ



1人分 590kcal 塩分2.3g

牛肉とキャベツのオイマヨ炒め 材料(2人分)

牛こま切れ肉160g、片栗粉小さじ1、キャベツ160g、
エリンギ50g、油小さじ1、A(オイスターソース大さじ1、
マヨネーズ大さじ1)

作り方

- ①牛こま切れ肉に片栗粉をまぶす。
- ②キャベツをざく切り、エリンギは手でざく。
- ③Aをあわせておく。
- ④フライパンに油を熱し、①を中火で炒めて、火が通ったら②を加え、③で味をつける。

※市役所1階市民情報サロン・保健センター2階・ヨシツバ情報コーナーにレシピがあります。また市ホームページにも掲載しています。

動画でも公開中





新しい風
取り入れて

22・12・8(木)
市役所市長公室

今年度に20歳を迎える若い方々の思いや考えを知ること、より良い市政運営を目指すことを目的とした「はたちと市長の懇談会」を開催しました。

会には、1月の「はたちの集い」で実行委員を務めた8人と市長・教育長が参加し、「津島市を表す言葉」や「まちづくり」、「住み続けることができる町」をテーマに意見交換を行いました。

「はたち」ならではの意見を提案してくれた若者たち、この日の市役所にはいつもと違う風が吹きました。



みんなに届け
津島の魅力

22・12・10(土)
愛・地球博記念公園

「元気な愛知の市町村づくり補助金」を活用した「魅力マシマシ!津島市PR大作戦」の一環として、市はジブリパークの開園を記念して開催された「あいち市町村フェア」に9日(金)からの3日間参加しました。

武将隊や公式キャラクター達とともに特産品等の試飲・試食や販売のほか、「ふるさと津島応援広報大使」の神野大地氏によるストレッチ&トークショーを実施し、来場者からは津島市を懐かしむ声や「祭りに行ってみたい」という声を聞くことができました。



“3代目山の神”
津島市に凱旋!

22・12・14(水)
市立天王中学校

市内全ての中学校で、プロランナーであり「ふるさと津島応援広報大使」の神野大地氏による、チャレンジする心を育てる講演会を開催しました。神野氏は「後悔のない人生を送るために」の演題で、これまでのキャリアや青山学院大学時代の3代目山の神が誕生した裏話などを中学生に語りました。

地元から生まれたスター選手の講演に、中学生は真剣に耳を傾けました。

今月の表紙

毎年、旧暦2月1日に津島神社で開催される「開扉祭(おみと)」の様子です。
昨年は感染症対策のため、担ぎ手の人数を減らし、大松明も

縮小して開催されました。今年も2月20日(月)の開催を予定しています。開催の可否等詳細は、お問い合わせください。
問合せ 津島神社 ☎26-3216



発行

津島市市長公室シティプロモーション課 〒496-8686 愛知県津島市立込町2-21

☎24-1111(代表)
☎55-9584(ダイヤルイン)

ホームページから施設の所在地・電話番号が確認できます。

🌐 <https://www.city.tsushima.lg.jp>

「市政のひろば」にご自身の写真が載っている場合、お申し出いただければ差し上げます。



フレイル予防

元気な体づくりをお手伝いします

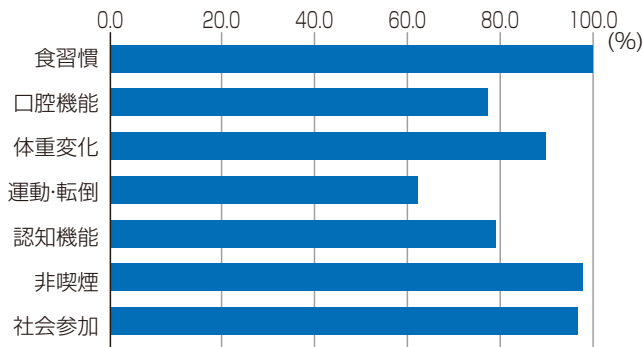


フレイルとは…

「心身が元気な状態」と、生活するうえで支援を必要とする「要介護状態」の間の状態です。

「食事」「お口の機能」「運動」「社会参加」

この4つのポイントはフレイル予防には大切ですが、津島市の高齢者の健康状態を見てみると…



左図は、令和4年度の健康診査や家庭訪問等によって把握した結果です。
全体を見ると、「運動・転倒」の項目が他の項目に比べて、値が低いことが分かります。
皆さんは転ばないための筋肉量がありますか？
下の指輪っかテストで転ばないための自分の筋肉量を簡単にチェックできます。

※令和4年12月時点のKDBデータを改編

指輪っかテスト



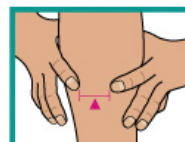
両手の親指と人差し指で輪を作ります。



利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分を力を入れずに軽く囲んでみましょう。

筋肉量の減少とともに、様々なリスクが高まっていくことが分かってきています。

転倒・骨折などのリスク



囲めない



ちょうど囲める



隙間ができる

低 → 高

※東京大学高齢社会総合研究機構より改編

ちょい足しで簡単筋力アップ

指輪っかテストで、隙間ができた方はフレイル要注意!!
筋肉量があった方も、歩幅を広くするなど日常生活にちょい足しで簡単に筋力アップを目指しましょう。

どんな時?: 散歩、買い物、ゴミ出し、屋内の移動時 など



ちょい足し!
歩幅を広くする

フレイルは、適切な時期に適切な支援を受ければ、元気な状態に戻ることができると言われています。

津島市では、医療専門職が高齢者宅を訪問し、健康に関するお話を伺うことや、通いの場等でフレイルに関するお話や予防方法をお伝えし、健康づくりを応援しています。



問合 保険年金課医療・年金G ☎0567-24-1114